

## СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Экзамены - это всегда стресс для учащихся, а ведь именно в это время так нужно сосредоточиться и вспомнить весь пройденный материал. При подготовке к экзаменам могут оказаться полезными памятки по организации учебного пространства и распределению отведенного на занятия времени.

### 1. Порядок сопутствует успеху!

Прежде всего, подготовьте место для занятий: уберите с вашего рабочего стола все лишнее, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр.

### 2. План - всему голова!

Составьте план подготовки к экзаменам. Определите наиболее продуктивное для себя время суток и максимально используйте его. Всегда четко намечайте, что именно будете изучать сегодня (не просто «немного позанимаюсь», а проработайте конкретные разделы и темы).

### 3. Ни одной неясности в знаниях!

Начинать занятия рекомендуется с самого трудного - с того, что знаете хуже всего. Но если вам трудно сразу войти в рабочий ритм, можно начать с того материала, который наиболее понятен и интересен. Если вы не можете чего-то вспомнить, запишите на листке бумаги вопросы, которые зададите преподавателю на консультации.



### 4. «Учитесь обучая».

Весьма эффективно во время подготовки прокомментировать кому-либо планы своих ответов на экзаменационные вопросы. Это своеобразный тренинг.

### 5. Не оставьте без внимания практическую часть.

Не забудьте помимо теории подготовить практическую часть, чтобы на экзамене свободно и уверенно продемонстрировать навык работы с художественными текстами, историческими и географическими картами, пособиями по физике, химии и т. д.

### 6. Выполните тестовые задания.

Перед экзаменом рекомендуется выполнять как можно больше различных тестовых заданий по соответствующим предметам. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

### 7. Делу - время, потехе - час.

Чередуйте занятия и отдых, например: 40 минут занимаетесь, 10 минут - отдыхаете.

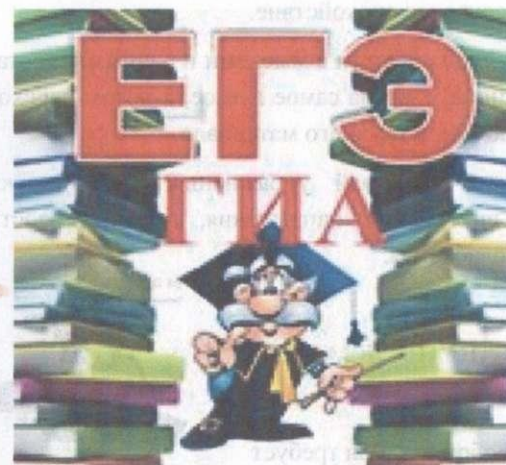
### 8. Отдохните накануне экзамена.

В последний день перед экзаменом еще раз повторите все планы ответов, останавливаясь на самых трудных вопросах. Обычно ученикам не хватает всего одной ночи перед экзаменом. Это неправильно, нельзя переутомляться непосредственно перед испытанием. С вечера нужно закончить занятия, совершить прогулку, принять душ, пораньше лечь спать, чтобы утром встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроения.

9. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину успеха.



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная  
школа №145  
с углубленным изучением  
отдельных предметов



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ГОТОВНОСТЬ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ  
К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Психологическая служба  
МБОУ СОШ № 145

## КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ним лучше в состоянии относительного покоя.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если трудно собраться с мыслями и с силами, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению более трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

### НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА



- Любой экзамен требует хорошей подготовки, однако, за день до начала экзамена постарайся отвлечься, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надышишься».
- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно.

Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) капиллярных ручек.



### ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в кабинет. Чем

больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Входи в кабинет с уверенностью, что всё получится.
- Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - сядь удобно, - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), - задержка дыхания (2 - 3 секунды).
- Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов преподавателю.
- Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих.

**Помни!** Во время экзамена ты не вправе общаться с товарищами, свободно перемещаться по аудитории, пользоваться мобильным телефоном или иными средствами связи, любыми электронно-вычислительными устройствами, а также справочными материалами (за исключением дополнительных материалов, пользование которыми разрешено на экзамене по отдельным спец.предметам, перечень которых утверждается Рособрнадзором по каждому спец. предмету).

## При работе с тестовыми заданиями во время экзамена



**А) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоится.** Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!

**Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ.** Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо известным вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.

Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый не независимо от формы заданий это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до много можно додуматься самостоятельно.

**В) Ищите смысловые и структурные связи.**

Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

**Г) Используйте ассоциации.** Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

